

Invitasjon til 8 ukers MINDFULNESS-KURS MBSR (totalt 27 timer)

Hvorfor Mindfulness?

- Effektiv stressreduksjon
- Å kunne "lade batteriene" selv om du befinner deg under press.
- Klare å holde hodet kaldt og hjertet varmt når det stormer rundt deg.
- Gjenopprette fokus på kort tid.
- Økt livskvalitet og bedre helse.
- Økt sunn selvfølelse og selvansvar.
- Å være oppmerksomt til stede i livet.
- Oppmerksomhet øker kvaliteten i alt vi gjør.
- Å oppleve gleden i øyeblikkene.
- Oppnå indre ro.

Mindfulness kan endre alle aspekter av livet ditt.

Kursinnhold

Kurset består av teori og øvelser, bl.a. rolig yoga og meditasjon. Du må påregne ca. 20-40 minutter daglig hjemmetrening.

Det legges vekt på rolig atmosfære, slik at både kropp og sinn får stresset ned.

Kurset passer for alle, uansett alder og fysisk helse, religion eller politisk standpunkt.

Det stilles ingen krav til forkunnskaper.

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), er et tungt dokumentert stressreduserende program utviklet av Jon Kabat Zinn, professor i adferdsrelatert og preventiv medisin, USA.

Kurset inkluderer:

Kurshefte, frukt og nøtter.

Kursbevis fåes ved minimum 8 gangers deltagelse. Maks 6 deltakere pr. kurs. Det tæes forbehold om endringer.

Mindfulness-kurs MBSR høsten 2015

Onsdag 2/9, 9/9, 16/9, 23/9, 30/9, 7/10	Kl. 18.30-21.00
+ Lørdag 10/10 "Hel Mindfulness-dag"	Kl. 10.00-17.00
+ Onsdag 14/10 og 21/10	Kl. 18.30-21.00

Pris: Kr. 4.600,-

Påmeldingsfrist: 18. august 2015

Sted: Øvreskogen 23, 3430 Spikkestad

Bindende påmelding

Påmelding til Mindfulness-instruktør Inger Helene Nøkleholm

Sertifisert instruktør i Mindfulness ved Scandinavian Centre of Awareness Training hos Professor Dr. Med. Andries Kroese.

For tiden tar hun 1,5 års Teacher-training i MBSR ved Institute for Mindfulness Approaches (IMA).

Hun er også sertifisert NLP Master Health & Business Coach og TFT terapeut MNLH.

 **Livskompetanse**
Gjør livet bedre!

Øvreskogen 23, 3430 Spikkestad
Mob. 977 57 867

post@livskompetanse.net
www.livskompetanse.net



Inger Helene Nøkleholm
Mindfulness Instruktør
Mindfulness Coach
Registrert Homøopraktiker MNLH

